



# COCINA CENTRAL

Enero 2025

## Menú Sin Proteína de la Vaca, Lácteos

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1		2		3	
		FESTIVO		Ensalada		Ensalada	
		Arroz del senyoret		Merluza al vapor		Crema de calabacín	
		Merluza al vapor		Postre Fruta		Merluza al horno	
		Pan		Pan		Postre Fruta Pan	
6	FESTIVO	7	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún	8	Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave, nabo y chirivia con lluvia Pollo al horno con patatas	9	Lechuga, zanahoria, tomate y espàrragos Paella de verduras Merluza al vapor
		Postre Fruta	Pan	Postre Fruta	Pan integral	Postre Sin leche	Pan
							10
							Mezclum de lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelgas Tortilla de patata y calabacín
							Postre Fruta Pan
13	Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de hortalizas de temporada ECO Abadejo a la gallega	14	Mezclum de lechuga, tomate y maíz Lentejas juliana con espinacas Tortilla francesa	15	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de pescado con estrellas Albóndigas vegetales con pisto casero de tomate y pimiento	16	Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albón vegetales c patatas y guisant Merluza a la vasca
	Postre Fruta Pan	Postre Fruta	Pan	Postre Fruta ECO	Pan integral	Postre Fruta	Pan
							17
							Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albón vegetales c patatas y guisant Merluza a la vasca
							Postre Fruta Pan
20	Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Coditos napolitana Croquetas de bacalao	21	Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla	22	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria Merluza al vapor	23	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con tomate Tortilla francesa
	Postre Fruta Pan	Postre Fruta	Pan	Postre Fruta	Pan integral	Postre Sin leche	Pan
							24
							Iceberg, tomate y zanahoria Sopa hortelana con lluvia Abadejo a la vizcaína
							Postre Fruta Pan
27	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas con verduras Tortilla francesa	28	Mezclum, tomate y zanahoria Espirales integrales a la napolitana Filete de merluza con salsa mery	29	Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sopa de cocido con garbanzos Albóndigas vegetales con champiñones	30	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas
	Postre Fruta Pan	Postre Fruta	Pan	Postre Fruta	Pan integral	Postre Fruta	Pan
							31
							Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas
							Postre Fruta Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz  
o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco  
o Azul/Huevo



Aves o Carne  
Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/  
Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA